13.054 Zeleninové rizoto so strúhaným syrom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mrkva	2,00	1,60	2,50	2,00	3,50	2,80	4,00	3,20
petržlen	1,00	0,80	1,00	0,80	1,50	1,20	2,00	1,60
zeler	0,50	0,40	0,80	0,64	1,00	0,80	1,50	1,20
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
ochucovadlo			0,03	0,03	0,05	0,05	0,10	0,10
ryža	4,50	4,50	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
olej	0,70	0,70	1,00	1,00	1,10	1,10	1,35	1,35
karfiol čerstvý	2,40	1,92	3,00	2,55	3,60	3,06	4,20	3,57
hrášok mrazený	0,80	0,80	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
cibuľa	0,60	0,51	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27
paprika čerstvá	1,50	1,13	2,00	1,50	3,00	2,25	4,00	3,00
rajčiaky	0,80	0,70	1,00	0,90	2,00	1,80	2,50	2,25
syr tvrdý	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,10	0,20	0,14
hmotnosť porcie v g	160		230		280		330	

Výrobný postup

Umytú, očistenú koreňovú zeleninu pokrájame na kocky, podlejeme horúcou vodou, osolíme, posypeme ochucovadlom a dusíme do polomäkka. Ryžu preberieme, umyjeme, opražíme na časti oleja, pridáme napoly udusenú zeleninu aj s vývarom, dolejeme vodou, soľ, očistený, umytý na drobno pokrájaný karfiol, hrášok a dusíme v rúre do mäkka. Zvlášť si speníme na zvyšnej časti oleja očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú umytú pokrájanú papriku, podusíme, pridáme umyté, pokrájané rajčiaky. Udusené lečo zamiešame do hotového rizota. Rizoto podávame posypané strúhaným syrom a umytou, posekanou petržlenovou vňaťou.
Príloha: rôzne zeleninové šaláty, kompóty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1224	294	7,38	10,1	4,3	41,2	2,9	133,9	1,5	0,397	0,1	0,1	35,5	1,5
B	164	394	9,54	13,8	6,1	55,0	3,9	165,	1,9	0,50	0,2	0,1	45,6	1,9

	1							2		4				
C	1940	466	11,73	15,8	6,7	65,5	5,0	209,0	2,5	0,718	0,2	0,2	64,1	2,4
D	2334	560	14,61	19,8	8,3	76,5	6,2	274,6	3,1	0,852	0,2	0,2	82,6	2,9